

保健だより



布佐中学校保健室
令和4年5月6日

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？ 5月は、環境の変化や、季節の変わり目により、心も体も疲れがたまりやすい時期です。疲れをためないためには、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠の3つが大切です。毎日元気に過ごせるよう、生活リズムを整えていきましょう。

「5月病」ってなんだろう。

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や、人間関係の変化による疲れ、ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなどの長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由からこう呼ばれているようです。

これらの症状を解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。十分な睡眠をとる、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入る、友達や家の人など信頼できる人と話す等…自分が「こうすると落ち着く、楽しい」と思う方法で、心と体を休め、癒してあげましょう。何か困っていることがある人は、いつでも保健室に相談に来てくださいね。

対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けをもらう)

視力検査の結果を配布しました！

今年度の視力検査でB以下（1.0未満）の生徒の割合は、53%でした。布佐中学校の約2人に1人はB以下ということになります。小中学生の正常視力は1.0以上であり、それ以下だと視力の程度や学年によって日常生活に支障があると言われていいます。視力検査の結果のお知らせをもらった人は、早めの受診を心掛けてください。例年、お知らせをもらったにも関わらず受診をしない人が見られます。健康な体を維持していくためにも、しっかりと受診しましょう。

視力検査でB以下の人

1年	40人	61%
2年	31人	48%
3年	20人	49%
全体	91人	53%

学校管理下のケガ等の際の医療機関受診における「日本スポーツ振興センター災害共済給付」について

保護者の方へ

我孫子市では、本市に住民票がある中学校3年生までのお子様には『子ども医療費助成受給券』が発行されており、各ご家庭で利用されていることと思います。しかし、学校管理下でのケガ等の際は、下記のとおり『日本スポーツ振興センター』より災害給付金が支払われるため、我孫子市では『受給券』を使用せずに受診していただきますようお願いしています。

《日本スポーツ振興センター災害共済給付とは》

年度初めに家庭と市が掛金を支払い、医療費の共済給付を受ける制度です。学校管理下のケガ等で医療機関を受診し、**窓口負担額（保険証を使用した支払額）が1,500円を超えたものが対象となります。**窓口負担額は総医療費の3割分ですが、給付金は1割分を上乗せした4割分となります。

【例】	総医療費 10,000円	
	保険証を使用して 実際に支払った額 3,000円	療養費 1,000円
日本スポーツ振興センター災害共済給付額 4,000円		

* 手続きの流れ: **医療機関で書類を記入** → **学校から申請** → **各家庭の口座に振り込み**

保健室で必要な書類をお渡ししています

- * “学校管理下”とは…授業中・休み時間・課外活動・部活動・給食・修学旅行・遠足等・通常の経路及び方法により通学した場合の登下校中
- * “ケガ等”は、熱中症や、宿泊学習中の体調不良による受診を含みます。
- * “医療機関”…病院、各診療科医院、調剤薬局、接骨院、整骨院
- * 医師の指示により装具やサポーター等を作成した場合も対象となる場合があります。

☆初診時の金額が1,500円に満たない場合は受給券を使用してもいいの？

『日本スポーツ振興センター災害共済給付』の対象は1,500円以上の場合ですが、2回目以降の受診や調剤薬局分を合計して最終的に1,500円を超える可能性があり、市では受給券を使用しないようお願いしています。最終的に1,500円に満たなかった場合は、子ども支援課で手続きをすると償還払いを受けることができます。

☆もし、間違っ受給券を使用してしまったら…

当月内であれば、医療機関で精算をやり直してもらえることがあります。できない時は、『日本スポーツ振興センター災害共済給付金』の中から、我孫子市に差額を返還して頂くこととなり、子ども支援課と教育委員会で調整を行います。手続きの方法については、保健室にお問い合わせください。

学校や部活動中のケガや熱中症により、病院（整骨院）で受診した際は「日本スポーツ振興センター災害共済給付」の申請をしますので、学校へお知らせください。なお、受給券を使用してしまった場合は、医療機関に「学校管理下でのケガである」ことを告げ、精算のやり直しが可能かどうか相談してみてください。精算のやり直しができない場合、または、ご不明な点がありましたら保健室にお知らせください。